




Время	Понедельник 13.05	Вторник 14.05	Среда 15.05	Четверг 16.05	Пятница 17.05	Суббота 18.05	Воскресенье 19.05
10:30		\$ BOXING Ринг Даниил 18+		\$ BOXING Ринг Даниил 18+			
12.00						BOXING Ринг Даниил 18+	
13.00							
18:00	Дзюдо Зал боевых искусств Екатерина (6-13 лет) 45 мин		! Самооборона Зал боевых искусств Екатерина (6-13 лет) 55 мин		Самооборона Зал боевых искусств Екатерина (6-13 лет) 45 мин		
19.00			\$ Тайский Бокс Зона ринга Кирилл 18+				
		! КАРАТЭ Зал боевых искусств Кирилл (6-13 лет) 55 мин			! КАРАТЭ Зал боевых искусств Кирилл (3-5 лет) 55 мин		
20.00		BOXING Ринг Даниил 18+	КАРАТЭ Зона ринга Кирилл 18+	К - 1  Ринг Виктор 18+		 <p>Dr. LODER DeLuxe Fitness Center</p> <p>ОТКРЫТЫЙ ЧЕМПИОНАТ СЕТИ ФИТНЕС-КЛУБОВ Dr.LODER</p> <p>ПО БОКСУ И КИКБОКСИНГУ СРЕДИ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ</p> <p>25 мая</p> <p>Начало регистрации участников: 11:00 Старт соревнований: 12:00 Место проведения: Dr.LODER «Белорусская»</p> <p>Запись и подробная информация на рецепции клуба.</p>	
21:00							

\$ - платное занятие  - новое занятие ! - секционное занятие по предварительной записи (в карту не входит)

Boxing / Бокс	Урок классического бокса. Разучивание и отработка техники ударов руками в сочетании с общей физической подготовкой, элементы ведения боя в парах - спарринги.
К - 1	Боевое искусство, в котором бой ведется в полный контакт на всех уровнях, т.е. удары наносятся в полную силу в голову и в корпус руками, ногами (в том числе, коленями)
! Самооборона	Основы безопасности для подростков, включающий изучение поведения в конфликтных ситуациях, предотвращение их и эффективные приемы нейтрализации угрозы.
Дзюдо	Данный вид единоборств - прекрасный метод поддержания хорошей физической формы. Дзюдо развивает как силу, так и гибкость, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
Каратэ	Японское боевое искусство, система защиты и нападения. В отличие от других единоборств Японии, (джиу-джитсу, дзюдо), которые предполагают борьбу, проведение разного рода бросков, удерживающих захватов и удушающих приёмов, в карате степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками и ногами, наносимые в жизненно важные точки его тела
Тайский Бокс \$	Боевое искусство Таиланда, в котором бой ведется в полный контакт на всех уровнях, т.е. удары наносятся в полную силу в голову и в корпус руками, ногами (в том числе, коленями и локтями)
Fit Box \$	Представляет собой групповую фитнес программу для женщин, построенную на комбинациях ударов под музыкальное сопровождение. Аэробная работа с боксерской грушей чередуется с силовыми упражнениями.
! Шахбокс	Перспективная спортивно-прикладная дисциплина в развитии интеллектуально-физических способностей личности.